

<<不生病的活法>>

图书基本信息

书名：<<不生病的活法>>

13位ISBN编号：9787506027151

10位ISBN编号：7506027151

出版时间：2007-3

出版时间：东方出版社

作者：[日] 新谷弘实

页数：183

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不生病的活法>>

前言

疾病早预见 健康活百年 在我从医四十多年当中，我基本上未患过什么大病。

唯一一次去看医生还是因为我19岁那年患了流行感冒。

我虽然常年奔赴在日本和美国两地的医疗第一线，但是从事医生这个职业，是要经受肉体和精神上的严酷考验的。

我之所以能够一直保持健康，那是因为我每天坚持应用健康养生法的缘故。

我对这种健康养生法进行亲身实践，并且切身感受到了它的显著效果，所以我让我的患者们都亲自实践一下。

最终结果表明，大家都感受到了非常意想不到的效果。

也就是说，大家在真正理解了保持健康的意义的基础上，坚持这种健康养生法，将再患癌症的几率减少到零。

在35年前，我第一次通过使用大肠内视镜，并且不开腹直接将患者的肿瘤成功切除。

这一手术的成功实施标志着医学界在肠胃疾病方面开辟了新的领域。

大家可能觉得我这是在自夸，可是在当时这确实是一个划时代的进步和飞跃。

为什么这么说呢？因为通过不切开腹腔使用大肠内视镜直接实施肿瘤切除手术，可以在最大限度上减少手术对身体的伤害。

并且，我想不管足哪一位患者，都希望能够尽量避免在手术中经历被切开腹部的痛苦吧！因此，我作为在当时世界上唯一一个掌握此项技术的医生，深受世界各大医疗机构青睐，他们争相聘请我。

当时仅在美国就有一千多万患有不同程度肠胃疾病的患者急需做肠胃检查和进行及时治疗，还有患者表示只要能把病治好，花多少钱都愿意！在当时，年仅二十多岁的我，成为了美国·家大医院外科肠胃内视镜院的院长，经常是上午在医院工作，下午就回到诊所研究，而且每天从早到晚都不停地忙着出诊。

这时候我才意识到，到目前为止，作为肠胃内视镜外科医生的我已经诊断了三十多万名患者。

就连我自己，也对这么多的患者数量感到吃惊。

到目前为止，在我所诊断的患者当中，也有好多知名人士。

我之所以说到知名人士，并不是想要自我炫耀，而是希望通过他们的亲身体会能够让大理解我的健康养生方法的真正内涵，这才是我的真实想法和写这本书的最终目的。

那么，从我所诊断过的三十多万名肠胃疾病患者的丰富的临床经验中能够得出一个结论——健康的人肠胃状况良好，不健康的人肠胃状况不好。

如此说来，如果我们把肠胃状况比作人的长相的话，可以把肠胃状况分别叫做“肠相”和“胃相”。

肠胃状况好是身体健康的基础，肠胃状况不好就有可能潜藏着某种隐患。

也就是说，保证良好的肠胃状况就能够保证良好的健康状况。

对肠胃状况影响最大的就是我们日常的饮食生活习惯。

在我诊断的过程中，我曾经对患者们的日常饮食生活习惯做过一些问卷调查。

结果表明：肠胃状况好的人的日常饮食生活习惯和肠胃状况不好的人的日常饮食生活习惯有着明显的不同特征。

本书当中所要介绍的就是，在我和广大患者努力下共同完成的关于如何健康养生的方法。

那么，如何才能始终保持健康的身体呢？简单地说，就是我们在日常生活中要最大限度的避免体内酶的过分消耗。

我想，酶对于大家来说应该还是比较陌生的，所以把它说成是多么的神奇，大家可能就会更加迷惑不解了吧！其实，所谓神奇的酶，是我自己造的一个词语。

简单一点说，它就是承担着我们人类最基本生命活动的体内五千多种酶的最原始形态。

酶，就是在生物体细胞内合成的具有蛋白质性质的一类触媒的总称，不管是动物还是植物，只要有生命存在的地方就一定会有酶的存在。

体内物质的合成、分解、运输、排出、解毒、提供能量以及维持生物最基本生命活动都和酶有着密切的关系。

<<不生病的活法>>

如果没有酶的存在，生物就不能维持任何生命活动。

当然也包括我们人类在内，大量的酶维持着我们的生命活动。

酶的种类之所以多，是因为每一种酶只具有一种功能。

它的这种特性决定了它的数量。

比如说，唾液当中所含有的一种酶叫做唾液淀粉酶，这种酶只和碳水化合物发生反应。

又如脂肪和蛋白质的分解、消化和吸收的过程都是分别由不同的酶来完成的。

维持生物体生命活动的酶，都是在生物体的细胞内合成的。

除了我们自身所含有的五千多种酶以外，我们还需要从食物当中摄取并且在体内合成新的酶。

虽然研究表明，根据身体的需要会在体内合成大量的酶，但是对于这些数量庞大的酶是如何在生物体细胞内合成的目前还未弄清楚，对于这方面的研究还仍然处于探索阶段。

我这里所说的神奇的酶是指按照身体需要在合成各种各样的酶之前，准备要合成什么样的酶的那种最原始形态的酶。

我认为最原始形态的酶存在的依据是：当在身体的某一个部分一种酶被大量消耗的时候，身体的其他部分所必需的酶有减少的现象发生。

举一个简单的例子，当人体摄入大量的酒精之后，在肝脏内由于分解酒精而消耗了大量的酶，从而导致肠胃在消化和吸收食物的过程中酶的数量减少。

所以我认为，酶这种东西虽然有数千种，但是一种酶的形成并不是由各自固定的数量决定的，而是在具备了原始形态的酶的基础上，然后再按照身体的需要相应地合成所需要的酶，最后把它送到需要它的地方。

虽然现在全世界都在倾力研究关于酶是如何影响生物体健康这一课题，但是就目前情况看，还有许多问题尚未弄清楚。

美国研究酶的第一人，埃德沃德·哈威尔博士提出这样一个学说，他认为生物体一生当中体内所能合成的酶的总量是一定的。

这个学说非常值得研究。

哈威尔博士把这些一定量的酶叫做“潜在酶”，并且当生命体的这些“潜在酶”即将耗尽的时候，它的生命也将走到尽头。

哈威尔博士的这个学说和我关于神奇的酶的提法有诸多相似之处，我们都希望通过科学的研究和探索能够找到这种神奇的酶确实存在的证据。

然而，关于酶的研究现在还处于探索阶段，至于我认为那种神奇的酶的存在，到目前为止还只能是一个假说。

但是，就我的临床经验来看，如果要想保持健康良好的肠胃状况，就要在尽可能多地摄取能够补充酶的食物，同时，养成尽量避免无谓的消耗酶的良好生活习惯。

我之所以能这么说，是根据那三十多万病例的临床经验所得出的结论。

值得一提的是，本书中介绍的一些关于健康养生的方法，其中包括了来源于我临床经验的假说，当中的内容可能有悖于门常的饮食常识和健康常识，但是请大家尽管放心。

本书当中所介绍的方法全部都是我在经过亲身体验、亲自尝试确保安全的同时，再通过我的患者们实践之后证明了的，并且这些方法是在确实对保持健康能够起到积极作用的这一重大成果基础上才介绍给大家的。

最近几年由于取消了医生研修实习这一制度，并且不断地提倡推行医生专业化，使得能够对人体全身做检查的全能医生越来越少了。

这样一来，肠胃专业的医生只负责诊断肠胃疾病，而眼科医生只负责诊断眼部疾病，这样所谓的类别医学，使他们在诊断的过程中，由于只对自己所管辖的范围负责，而容易忽视其中的联系而无意中酿成大祸！这也正是我最担心的问题。

人体的各个部位都是相互联系的，比如说，患了一颗虫牙，却有可能影响到身体其他部位。

进食中如果食物没有充分咀嚼就进入肠道中，不仅会增加肠道的负担，而且还容易引起消化不良，使营养不能被充分吸收，最终导致身体其他部位产生不同程度的病变。

“千里之堤，溃于蚁穴”就是这个道理，人类的身体也是如此。

<<不生病的活法>>

表面看上去好像没有什么联系的病因，但经过复杂的内在联系最终导致严重的病变和难以挽回的损失，这样的例子也并不少见。

我们的健康就是在每天不经意的生活习惯中维持着的。

饮食、喝水、运动、休息、睡眠、精神状态等，一旦这其中的某一环出现问题，它就有可能对全身产生影响。

担任着联系人体内复杂的生理过程、调节利于健康的生理指标、保持身体状况稳定等所有这些重要角色的就是我们所说的——酶。

然而在当今社会，在我们人体中如此重要的酶之所以被大量消耗，都是源于我们周围的生活环境。

酗酒、吸烟、不良嗜好、食品添加剂、农药、服用药物和生活压力，还有环境污染、电磁波辐射等，都是使我们体内重要的酶被大量无谓消耗的罪魁祸首。

要想在当今社会健康地生活下去，最重要的是，首先要在清楚地了解自己的身体状况的同时，必须明确我们自己的健康是掌握在我们自己手里的。

我个人认为，从某种程度上讲这并不是多难的事情。

是什么东西消耗了如此多的酶？怎样才能补充更多的酶？只要是能够真正理解其中的因果关系，就可以实现“疾病早预见，健康活百年”。

有句话说得好，叫做“因为我健康，所以我快乐。”

我衷心地祝愿大家在读过本书之后都能如愿以偿。

新谷弘实

<<不生病的活法>>

内容概要

疾病早预见，健康活百年，如果人体内没有酶的活动，人将一秒都无法生存。

医生在进步，为何病人却在增加？

你知道日常生活中如何最大程度地减少体内酶的过分消耗吗？

健康的人肠胃状况良好，不健康的人肠胃状况不好。

你能识别自己的“肠相”和“胃相”吗？

大家在真正理解保持健康的意义的基础上，坚持这种健康养生法，可将再患癌症的几率几乎减少至零

。美国总统、日本首相、欧美及日本多位影星都曾接受过作者的健康饮食疗法，而且对该方法给予了极高的评价。

<<不生病的活法>>

作者简介

新谷弘实，1935年生于日本福冈，在顺天堂大学医学院毕业后赴美学习，成为肠胃内视镜学的先驱。现任美国艾伯特·爱因斯坦医科大学外科教授。其于1998年所著《肠胃论》（弘文堂）现在仍在热销当中。他曾经在日本利用大肠内视镜诊断了大约30万例肠胃病患者，并且对9万多名患者成

<<不生病的活法>>

书籍目录

序言 疾病早预见 健康活百年第一章 勿要偏信常识 从医四十多年我从未写过死亡诊断书 健康长寿的方法 慎用所谓的流行健康法 吃肉与身体素质好坏无关 了解自己的肠胃状况 日本人和美国人肠胃状况的差异 日本人的胃癌发病率是美国人的10倍 服用胃药会导致胃功能衰退 是药三分毒 随时注意身体变化 健康的关键取决于酶的数量 酶的作用举足轻重 抗癌药为何不能抗癌 不宜偏信饮食常识 过量饮用牛奶易患骨质疏松症 酸奶不宜多喝第二章 健康长寿的饮食方法 食物决定健康 “新谷饮食健康疗法”可以抑制癌症再发 多吃含酶多的食物 变质的食物不宜食用 不宜过多食用人造油 日本人不宜食用油腻食品 如何摄取必需的脂肪酸 牛奶均为变质物 牛奶只宜哺育小牛 比人类体温高的动物的肉易污染血液 鱼类应趁新鲜食用 蔬菜和肉类的比例为85% 15% 精米没有营养 人为什么有32颗牙齿 细嚼慢咽,饭吃8成饱 食肉动物为何捕杀食草动物 避免食用恶劣食物第三章 养成良好的生活习惯 疾病多由生活习惯导致,而非遗传导致 习惯与遗传因子 烟酒有害健康 缓解睡眠中的呼吸困难 饭前一小时应多饮水 水分促进酶的合成 水质不容忽视 多喝水利于减肥 不宜暴饮暴食 养成良好的排泄习惯 避免消耗过量的酶 养成短睡眠的习惯 运动不宜过量 卓别林73岁再得子 绝经后的性生活第四章 倾听生命的声音 好习惯可以延年益寿 不宜提倡分科医学 健康至上 体内微生物的作用 保持清洁的肠胃环境 人体与周围环境紧密相关 依靠农药生产出来的作物有害健康 “爱”能提高免疫力 生命的印记后记从“衰退流势”到“重生流势”

<<不生病的活法>>

章节摘录

不宜过多食用人造油 最容易被氧化的食物的代表就当属油了。

油是自然界很多植物种子当中所含有的物质，比如水稻的种子糙米就含有大量的油。

还有我们平常食用的一些诸如菜子油、橄榄油、芝麻油、棉籽油、玉米油、葡萄子油等，都是由人工从植物的种子里提炼出来经过加工而成的。

在以前是用榨油机将油从植物的种子当中压出来，现在基本上已经不用这种原始的方法了，因为既耗时又费力，而且时间长油也容易变质。

现在市面上销售的油是通过一种叫做“溶剂抽出法”的榨油方法制成的。

这种方法的原理是，首先将原材料乙烷（化学用品）与待炼物搅拌成糊状使其充分混合，然后加热将油榨出，然后在经过高压高温加热使乙烷溶剂蒸发，最后制成成品油。

虽然这种方法效果很好，并且在加热过程中油也不容易变质，但是在榨出的油当中含有一种叫做反式脂肪酸的物质对身体非常有害。

而且有报告指出，反式脂肪酸是自然界当中不存在的物质，在人体中它能够减少有益胆固醇而增加有害胆固醇，除此之外还能够引发高血压、心脏病、癌症等疾病。

在欧美各国规定了严格的销售制度，如果一旦发现产品中反式脂肪酸超标就禁止销售，遗憾的是日本到目前为止还没有这样的规定。

含有反式脂肪酸最多的就是人造油。

有好多人认为，人造植物油要比动物油胆固醇的含量高，所以更有利于人体健康。

这是不科学的说法。

其实危害性最大的就当属人造油了，我曾经对我的患者进行饮食健康疗法时说，如果家里有人造油，记得回去一定要扔掉。

植物油通常状态下呈现液体状态，这是因为植物油当中含有大量的不饱和脂肪酸，而动物油通常状态下呈现固体状态，是因为含有大量的饱和脂肪酸。

人造油虽然属于植物油，但是在通常状况下却容易凝固，这是因为人工添加了氧化剂使不饱和脂肪酸变成了饱和脂肪酸。

作为人造油原材料的植物油本来就是含有反式脂肪酸的油类，而继续添加氧化剂之后，就成了变质的人造油。

和人造油一样含有反式脂肪酸的油类是酥油，在家庭中可能不怎么使用这种油，但是在市面上销售的各种甜点饼干还有快餐和炸薯片当中，都使用了这种酥油。

我之所以认为甜点饼干对身体不好，就是因为其含有反式脂肪酸。

健康的关键取决于酶的数量 在收集大量的问卷调查和整理各种各样的临床数据的过程中，我发现我们忽略了一个重要的词那就是“酶”。

酶，用科学的解释方法来说，就是在生物体细胞内合成的具有蛋白质性质的一切触媒的总称。

简单地说，就是保证生物体能够完成最基本生理活动的基础条件。

不管是动物还是植物，只要有生命存在的地方就一定会有酶的存在。

比如说植物的种子从开始发芽就有了酶的活动。

然后芽长成叶再长出干，都离不开酶的活动。

我们人类的生命活动也是靠大量的酶来完成的。

不仅消化吸收、细胞的更新换代以及新陈代谢需要酶，而且分解进入体内的毒素等也需要酶的活动才能够完成。

所以，酶的数量和活性程度对健康有着很大的影响。

人体内所含有的酶有五千多种，但并不是所有的酶都是在人体内合成的。

酶分为在体内合成的酶和从外界食物当中摄取来的酶两种。

在体内合成的酶中肠道细菌合成的酶一共有三千多种。

肠胃状况好的人有一个共同的特点，那就是他们一直都吃含活性酶高的新鲜食物。

所以他们有良好的肠胃环境，有了好的肠胃环境才能使肠道内的细菌更好的合成高活性酶。

<<不生病的活法>>

肠胃状况不好的人也有一个共同的特点，那就是他们在日常饮食习惯中，无谓的消耗了大量的酶。

吸烟、酗酒、大鱼大肉、食品添加剂、滥用医药用品等等，都会无谓的消耗大量的酶。

除此之外，为了分解由不良饮食引起的肠内毒素以及由紫外线、X光、电磁波辐射之后而产生的大量毒性游离基(活性氧就是游离基的一种)都需要消耗大量的酶。

那么，从上述内容中我们能够看出，在日常生活中我们不仅要养成良好的饮食、生活习惯，而且要在尽可能多的摄取含酶高食物的同时，还要最大限度地避免由不良的饮食、生活习惯造成的酶的过量消耗。

这样我们才能够维持身体的健康。

这就是我的“新谷饮食健康疗法”最基本的内涵。

虽然现在全世界都在倾力研究关于酶是如何影响生物体健康这一课题，但是就目前情况看，还有好多问题尚未弄清楚。

美国研究酶的第一人，埃德沃德·哈威尔博士提出这样一个学说，即生物体一生当中体内所能合成的酶的总量是一定的。

这个学说非常值得研究。

哈威尔博士把这些一定量的酶叫做“潜在酶”，如果当生命体的这些“潜在酶”即将耗尽的时候，那么它的生命也将走到尽头。

这个学说到底成不成立，还要等待今后的科学研究，但是体内酶的含量决定着生命能否延续这是千真万确的事实。

体内的酶如果很丰富，那么，生命体就充满能量，就能提高免疫力，就能有效抑制体内酶的消耗，始终保证酶充足的含量，这是保持健康的关键所在。

就目前来看，能够合成酶的只有生物体，虽然现在人工已经能够合成像发酵食物一样含酶高的食品，但是合成这些酶的都是些细菌和微生物。

也就是说目前只能够做到为微生物创造合成酶的良好环境，而靠人工是无法合成酶的。

如果真是按照哈威尔博士所说生物体一生当中体内所能合成的酶的总量是一定的话。

为了能够补充足够的酶，对于生活在这个环境受到污染、充满着生活压力的社会当中的我们来说，能够找到从自己以外的生命体中获取并有效利用酶的方法是多么的重要。

<<不生病的活法>>

媒体关注与评论

自我拯救的方舟 / 李洁 作者：天津中医学院第二附属医院李洁医师 医学不能拯救所有的人，甚至一个人也不能拯救。

因为现代医学到今天似乎已经走进了一个被施了魔咒的怪圈。

一方面可以轻松地进入人体任何一个部位实施任意的操作，技术的神奇让人瞠目结舌，另一方面各种疾病的发病率却在世界范围内可怕地节节攀高。

疾病和亚健康人群甚至多过健康人群。

法律只有在犯人作恶之后才可以惩罚他，所以滞后性凸显法律的苍白，但今天医学也在走同样的路。

当我们发现其实医院并不能给我们带来健康，它只是使我们延缓死亡时，我们如何自我拯救？——新谷弘实《不生病的活法》。

作为作者，他是世界上第一个运用内镜技术不开腹而完成腹部手术的人。

而作为创新者，他的一生实践着独立思考的创新精神。

为什么医学不能让人不生病？

现代生活如何对人体造成如此众多的影响？

几十年的思索与探索，终于使他成就传奇：酶。

一个简单的名字，使所有复杂的问题迎刃而解。

研究医学的人都会惊叹于酶的神奇。

我们人体，每分每秒都在进行着数量庞大的生化反应。

大至一次挥拳出击，小至呼吸道纤毛的一点摆动，都与这些生化反应密切相关。

我们知道，要想顺利生炉火除了需要木柴外，关键是必须有火柴来引火。

而与之相似在人体中每一次的生化反应，除了需要碳水化合物、脂肪、蛋白质等“木柴”外，最重要的就是引火的火柴——酶。

这些酶种类繁多，各司其职，需要的时候会大量出现，但一旦完成使命就迅速减少甚至消失。

微观世界里酶类的消长与宏观上人体的生老病死息息相关。

可以说，酶的活力就是生命的活力。

医学发现，现代生活中众多的因素会影响到酶，如吸烟、酗酒、鱼肉、食品添加剂、紫外线、X线和电磁波辐射等。

今天当我们补充众多这样那样的营养后却依然不能阻止疾病的发生时，我们应该听一听新谷老人的忠告。

这时我们惯性的思维是，既然酶这么重要，那么怎么补？

新谷老人告诉我们答案：补充富酶食物不会解决全部的问题，最大限度地避免酶的过度消耗才是根本，而方法就是养成良好的饮食、生活习惯。

这是“新谷饮食健康疗法”的真谛，也是本书的精髓。

另外在本书中，作者对众多的常识进行了质疑和颠覆，如饮用酸奶有利于胃肠、牛奶可以补充钙质、保健品可补充维他命、多喝绿茶、水要烧开喝等。

毫不夸张地说，每一种习惯的取舍都决定了你生命的长度与质量。

医学不能拯救你，但你自己可以拯救。

只要你记住新谷老人和他的《不生病的活法》。

一个日本人颠覆常识 / 杨破 中国的GDP水平到位后我们发现，人民注意力由温饱的基本需求转移到对高规格生活质量的追求上。

鸡鸭鱼肉把大家给吃恶心了，牛奶酸奶不再是奢侈品。

但是出于对身体健康的渴望，对“常识”中“营养丰富”食品，大家还是保持着强迫性的消耗率。

究竟这些常识中的“营养”食物对身体健康有多大的决定性作用，很少有专著性质的研究。

日本人新谷弘实在他的《不生病的活法》一书中，研究了这个问题。

人们在日常生活中，面对常识性的问题往往容易习惯性的下结论，并且习惯性的按“常识”来指导行为方式。

<<不生病的活法>>

特别是应用到饮食和生活习惯上，比如：牛奶可以补钙、酸奶有助于消化系统、人体质好是因为吃肉、水要烧开再喝等等，都成了真理。

在新谷弘实的书中，颠覆了“真理”。

在生活中，我们每天都面临种种来自方方面面的指导性建议。

实际上这些建议往往是相互矛盾，甚至有时是背道而驰的。

多喝茶和少喝茶有益健康都是医嘱，运动和静养都是养生之道，这是很可笑的矛盾。

实际应用时，就形成了很多尴尬。

这时我们需要一种有来龙去脉的因果关系指导判断，而不是靠催眠效应堆积成的“常识”经验。

新谷弘实推翻了这些并不可靠的常识经验，用现实的手段对因果进行实际操作。

这样就形成了比较贴近事实的逻辑。

看到这些因果关系的过程，对“常识”的判断就会有重新认识。

前段时间发生一件有意思的事，一批专家站出来否定中医，另一批专家站出来捍卫中医。

两方都以“科学”为立论指摘对方，把中医打假的命题改成了科学打假。

要我说，第一，中医有高明之处，假中医是刑事案件；第二，任何科学是要试验实践的，没有实践经验的科学才是伪科学。

出现争议的原因，其实正是“常识”的误区。

比如针灸麻醉、诊脉探病等等中医的方法，都是来自临床实践经验。

这是跳过理论公式指导的方法创造，实际上是最本质的科学，而不是在形式上符合现代科学的权威常识的科学。

有其应用价值，并非伪科学。

我的观点是，常识必须来源于应用，不能来源于权威。

类似“某专家说”的权威常识与广告行为无异，是最不可靠的。

《不生病的活法》中有实践精神和突破常识权威的精神，从这个角度说这是一本了不起的书。

<<不生病的活法>>

编辑推荐

《不生病的活法:神奇的酶:决定你的健康与寿命》亮点：作为医学界权威专家，作者根据自己40多年的从医经验，从30多万的临床试验中积累了大量宝贵的一手资料，总结出了健康养生法，这是一套朴实无华的系统的全新健康理念。

书中的健康养生的方法，全部都是作者经过亲身体会、亲自尝试确保安全的同时，通过作者的患者们实践之后证明的，这种职业道德的科学态度本身就是对《不生病的活法:神奇的酶:决定你的健康与寿命》读者的尊重。

作者总结的“新谷食品健康法”，包括饮用优质好水，通畅的排泄，适度的运动，良好的休息和睡眠，微笑和幸福感等基本原则，包括中曾根康弘、津川雅彦、达斯汀·霍夫曼等各界名流都在亲身治疗体验，难怪在日本创造了持续38周生活类图书排行榜第一的奇迹。

<<不生病的活法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>